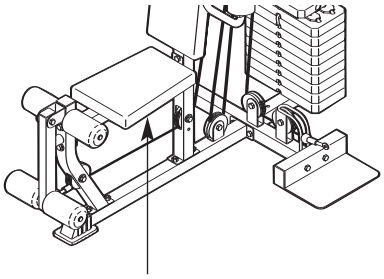
WEIDER® 8970

Nº. du Modèle WEEVSY10230
Nº. de Série _____

(Ecrivez le Numéro de Série sur la ligne ci-dessus.)



Autocollant du Nº. de Série
(sous le siège)

QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez-nous contacter à :

(33) 01 30 86 56 81

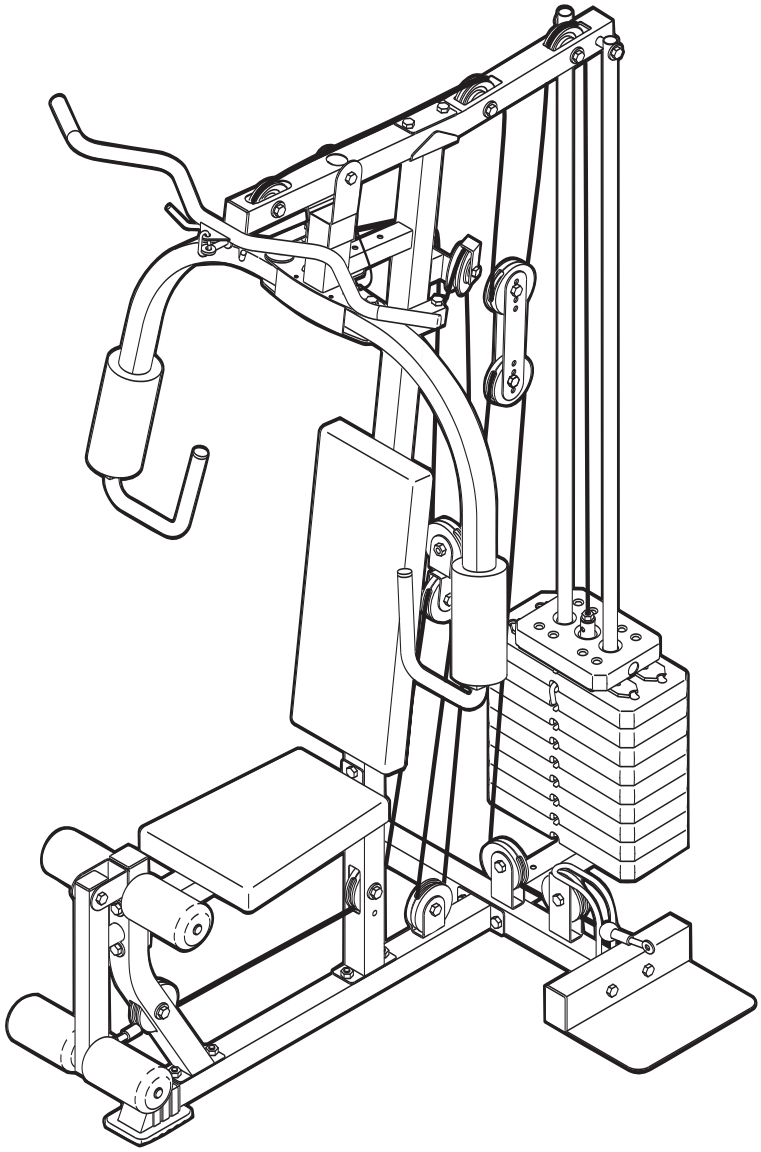
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email : savfr@iconeurope.com

⚠ATTENTION :

veuillez lire attentivement tous les conseils ainsi que les instructions incluses dans ce manuel avant d'utiliser le système de musculation. Conservez ce manuel pour références ultérieures.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre website à

www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

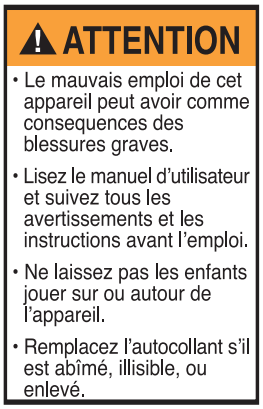
EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT 2
CONSEILS IMPORTANTS 3
AVANT DE COMMENCER 4
ASSEMBLAGE 5
AJUSTEMENT 15
TABLEAU DE RÉSISTANCES DE POIDS 16
DIAGRAMME DES CÂBLES 17
CONSEILS POUR L'EXERCICE 18
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE REMPLACEMENT . . . . . .Dernière Page

Remarque : un TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES et une LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ se trouvent au centre de ce manuel de l'utilisateur. Veuillez enlever ce TABLEAU D'IDENTIFICATION et cette LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ du manuel avant de commencer l'assemblage.

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Les autocollants indiqués à la droite ont été apposés au training system aux endroits indiqués à la page 4. Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information dans quatre langues. Placez les autocollants en français par-dessus les autocollants en anglais.

Si un autocollant est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au numéro sans frais, pour commander un nouvel autocollant gratuit. Apposez un nouvel autocollant à l'endroit indiqué.


ATTENTION
• Le mauvais emploi de cet appareil peut avoir comme consequences des blessures graves.
• Lisez le manuel d'utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions avant l'emploi.
• Ne laissez pas les enfants jouer sur ou autour de l'appareil.
• Remplacez l'autocollant s'il est abîmé, illisible, ou enlevé.

Autocollant de Précaution 1

Autocollant de Précaution 2

WARNING
This equipment is not to be used by more than one person at a time.
WARNUNG
Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Gerätes.
ATTENTION
Cet appareil ne doit être utilisé que par une personne à la fois.
ATTENZIONE
Non permettere a più di una persona alla volta di usare questo equipaggiamento.
PRECAUCIÓN
Èste equipo no debe ser utilizado por más de una persona al mismo tiempo.

Autocollant de Précaution 3

WEIDER est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc.

CONSEILS IMPORTANTS

⚠ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les conseils suivants avant d'utiliser le système de musculation.

1. **Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur et la littérature accompagnant ce manuel avant d'utiliser le système de musculation. Utilisez le système de musculation selon les usages décrits dans ce manuel.**
2. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du système de musculation soit correctement informé de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.**
3. **Ce système de musculation est conçu pour être utilisé dans votre maison. Le système de musculation ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**
4. **N'utilisez le système de musculation que sur une surface plane. Disposez un revêtement sous le système de musculation de manière à protéger votre sol.**
5. **Vérifiez et serrez toutes les pièces fréquemment. Remplacez immédiatement les pièces usées.**
6. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du système de musculation.**
7. **N'approchez pas vos mains des pièces mobiles.**
8. **Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.**
9. **Le système de musculation ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 135 kg.**
10. **Ne lâchez jamais les bras de presse, les bras de papillon, le levier de jambes, la barre latérale, ou la poignée, ou quand les poids sont surélevés ; les poids tomberaient violemment.**
11. **Assurez-vous que les câbles soient bien enroulés dans la gorge des poulies à tout moment. Si les câbles ont du mal à coulisser quand vous vous servez de l'appareil, arrêtez-vous et vérifiez que les câbles soient enroulés dans les poulies.**
12. **Placez vos pieds sur le repose-pieds lorsque vous faites des exercices qui pourraient faire basculer le système de musculation.**
13. ***Décrochez la barre de tirage de son support à chaque fois que vous ne vous en servez pas.***
14. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements et commencer des exercices de retour à la normale.**

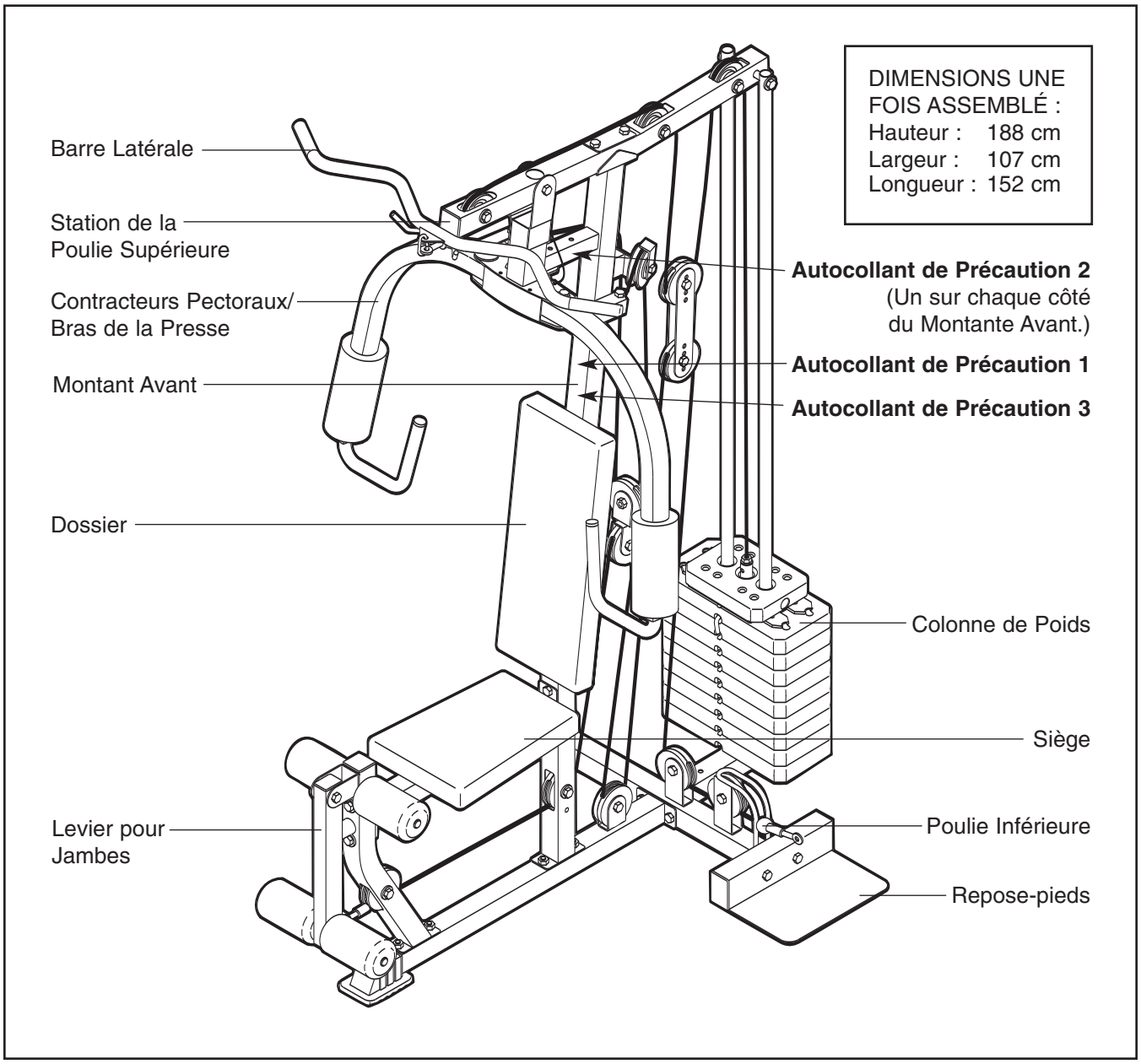
⚠ AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes agées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le WEIDER® 8970 système de musculation. Le système de musculation offre une sélection d'exercices de soulèvement de poids spécialement créés pour développer chaque groupe de muscles de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer une musculature impressionnante ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, le système de musculation vous aidera à atteindre les résultats que vous désirez.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le système de musculation. Si vous avez des questions, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : **(33) 01 30 86 56 81** du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Le numéro du modèle est le WEEVSY10230. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le système de musculation. (L'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page).

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur.



ASSEMBLAGE

Rendez-Vous la Vie Plus Facile

Tout dans ce manuel est conçu pour assurez l'assemblage du système de musculation par n'importe qui avec succès. Cependant il est important de réaliser que le système de musculation à usages multiples a plusieurs pièces et l'assemblage requiert du temps. La plupart des gens trouvent qu'en planifiant assez de temps et qu'en décidant de rendre la tâche agréable, l'assemblage se fait sans accrocs.

Avant de commencer l'assemblage, veuillez lisez attentivement les instructions suivantes :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Disposez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez tous les papiers d'emballage ; ne jetez pas les d'emballages avant d'avoir fini l'assemblage.
- Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.
- Lorsque vous assemblez le système de musculation, assurez-vous que toutes les pièces soient orientées comme indiqué sur les schémas.
- Pour l'identification des petites pièces, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES.

L'assemblage requiert la clé hexagonale incluse et les outils suivants (non-inclus) :

- **deux clés à molette**
- **un maillet en caoutchouc**
- **un tournevis standard**
- **un tournevis phillips**
- **un lubrifiant tel que graisse, vaseline, ou eau savonneuse**

L'assemblage sera plus facile si vous avez les outils suivants : un jeu de douilles, des clés ouvertes ou fermées ou à rochet.

ASSEMBLAGE DU CADRE

1. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir lu et compris toutes les informations ci-dessus.**

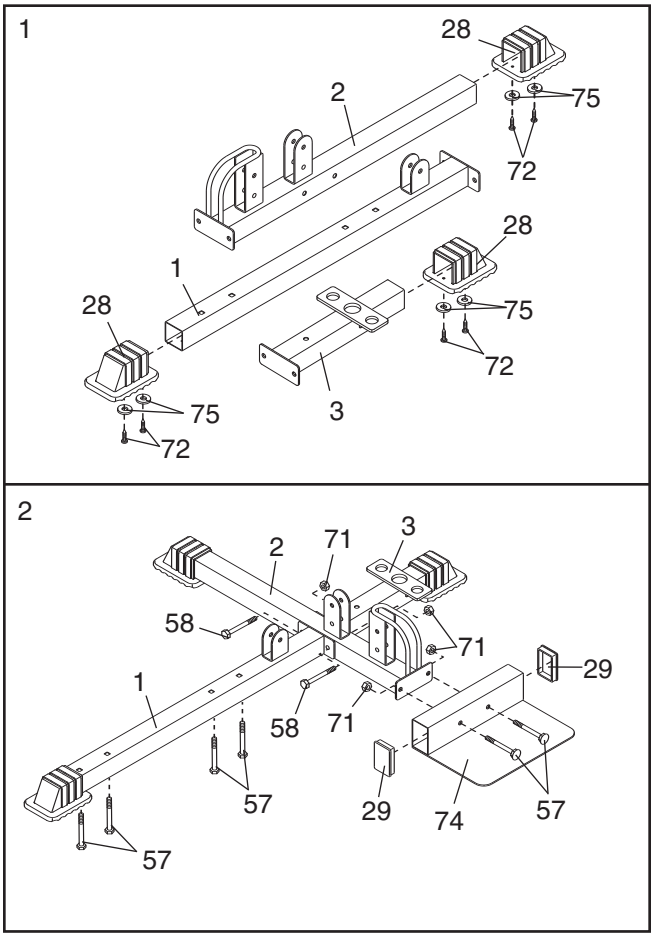
   Enfoncez les trois Embouts de la Base (28) dans les extrémités de la Base Avant (1), la Base Centrale (2) et la Base Arrière (3). Attachez les Embouts à l'aide de six Vis de M4 x 20mm (72) et six Rondelles de M5 (75).

2. Enfoncez deux Embouts Mâles de 50mm x 75mm (29) dans les côtés de la Plaque des Pieds (74).

   Attachez la Plaque des Pieds (74) sur la Base Centrale (2) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M10 x 65mm (57) et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (71).

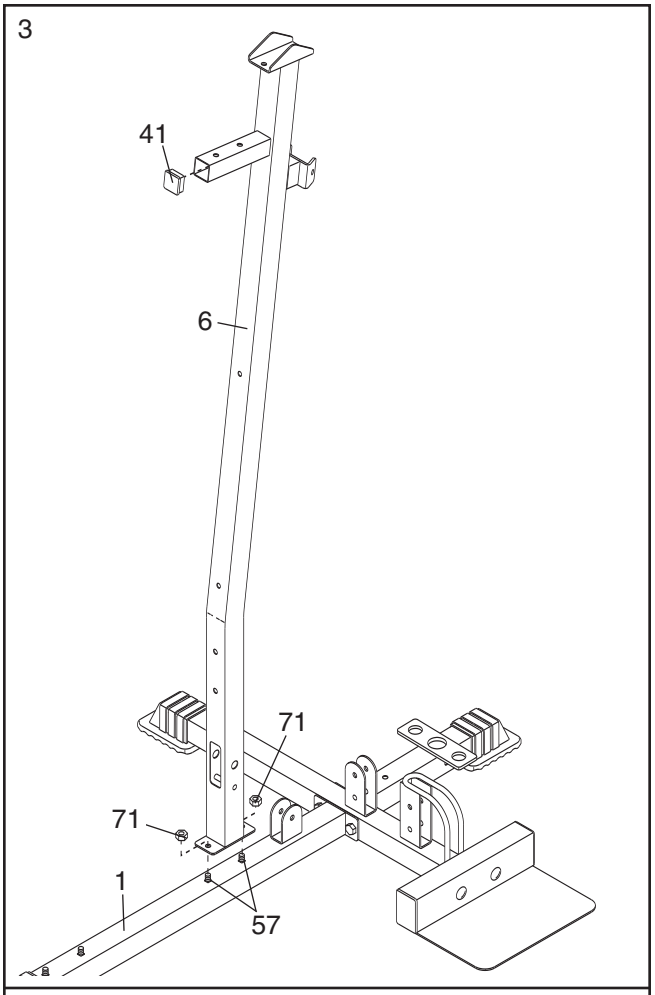
   Attachez la Base Avant (1) et la Base Arrière (3) sur la Base Centrale (2) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M10 x 70mm (58) et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (71). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage out de suite.**

   Enfoncez quatre Boulons de Carrosserie de M10 x 65mm (57) dans la Base Avant (1).



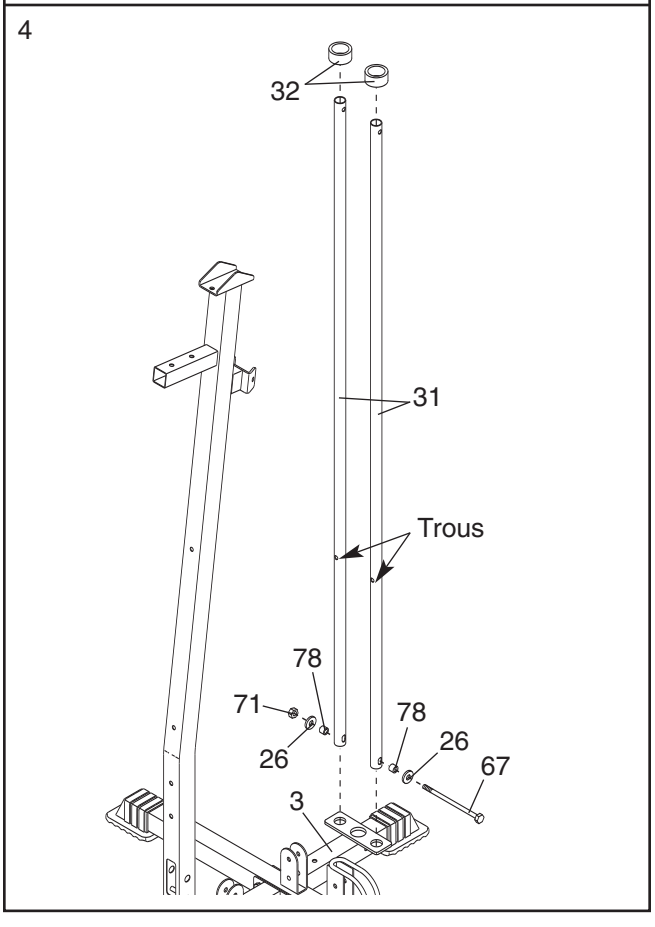
3. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 38mm (41) dans le tube sur le Montant Avant (6).

   Attachez le Montant Avant (6) sur la Base Avant (1) à l'aide des deux Boulons de Carrosserie de M10 x 65mm (57) indiqués et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (71). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage out de suite.**



4. Insérez deux Guides de Poids (31) dans les trous indiqués sur la Base (3) et attachez-les à l'aide d'un Boulon de M10 x 155mm (67), deux Rondelles de M10 (26), deux Bagues d'Espacement de 19mm (78) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (71). **Assurez-vous que les trous sur les Guides de Poids sont plus proches du bas. Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage out de suite.**

   Glissez deux Coussinets de Poids (32) sur les Guides de Poids (31).

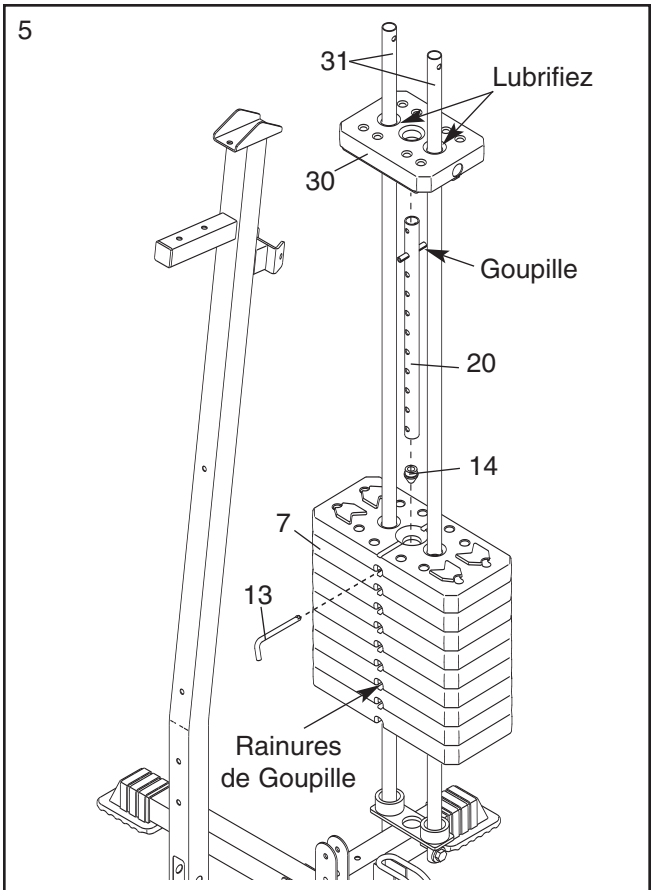


5. Glissez les neufs Poids (7) sur les Guides de Poids (31). **Assurez-vous que les rainures de goupille sont du côté indiqué.**

   Enfoncez l'Amortisseur du Tube de Poids (14) dans le Tube de Poids (20). Insérez le Tube de Poids dans la pile de Poids (7).

   Lubrifiez les trous indiqués sur le Poids Supérieur (30) de graisse. Glissez le Poids Supérieur dans les Guides de Poids (31). **Assurez-vous que la goupille dans le Tube de Poids (20) est placée dans la rainure sous le Poids Supérieur.**

   Insérez la Goupille de Poids (13) dans la pile de Poids (7).

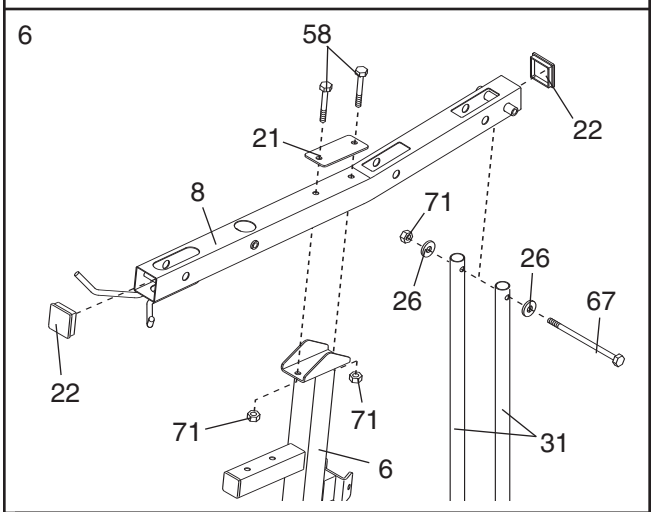


6. Enfoncez deux Embouts Mâles Carrés de 50mm (22) dans l'extrémité du Cadre Supérieur (8).

   Attachez le Cadre Supérieur (8) sur le Montant Avant (6) à l'aide de deux Boulons de M10 x 70mm (58) le Plaque de Support de 90mm (21) et de deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (71).

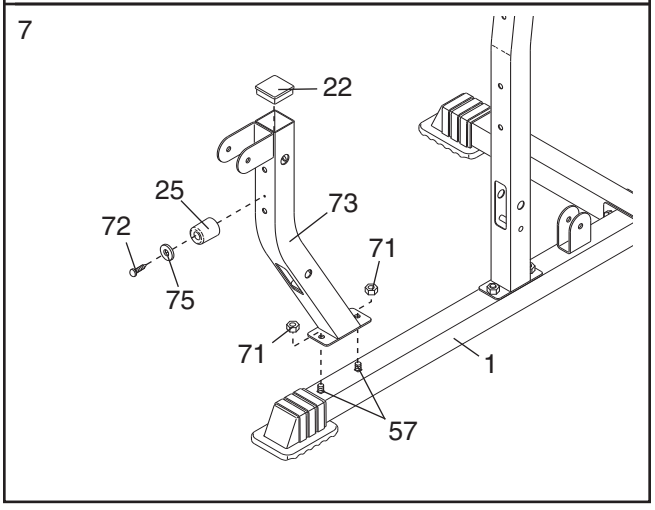
   Attachez les Guides de Poids (31) sur le Cadre Supérieur (8) à l'aide d'un Boulon de M10 x 155mm (67), deux Rondelles de M10 (26) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (71).

   Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (71) out de suite.



7. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 50mm (22) dans le Montant du Siège (73). Attachez l'Amortisseur (25) sur le Montant du Siège à l'aide d'une Vis de M4 x 20mm (72) et d'une Rondelle de M5 (75).

   Attachez le Montant du Siège (73) sur la Base Avant (1) à l'aide des deux Boulons de Carrosserie de M10 x 65mm (57) indiqués et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (71). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage out de suite.**



8. Attachez le Cadre du Siège (5) sur le Montant Avant (6) à l'aide de un Boulon de M10 x 70mm (58), un Boulon de M10 x 77mm (60), trois Rondelles de M10 (26), et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (71). **Ne serrez pas trop l'Ecrou de Verrouillage sur le Boulon de M10 x 77mm ; un câble sera attaché à ce boulon lors de l'étape 23.**

   Attachez le Cadre du Siège (5) sur le Montant du Siège (73) à l'aide de deux Boulons de M10 x 70mm (58), deux Rondelles de M10 (26), et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (71).

   Serrez les Ecrous de Verrouillage en Nylon (71) utilisés lors des étapes 1 et 8.

ASSEMBLAGE DU BRAS

9. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 50mm (22) dans le Cadre de Papillon (9).

   Enduisez un Boulon de M10 x 77mm (60) de graisse. Attachez le Cadre de Papillon (9) sur le Cadre Supérieur (8) à l'aide du Boulon et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (71). **Ne serrez pas l'ecrou de Verrouillage en Nylon jusqu'au bout ; le Cadre de Papillon doit pouvoir pivoter librement.**

10. Enfoncez un Embout Mâle de 40mm x 50mm (23) dans l'extrémité indiquée du Bras de Papillon Droit (11). Mouillez la partie inférieure du Bras avec de l'eau savonneuse. Glissez un Grand Coussin en Mousse (19) sur le Bras.

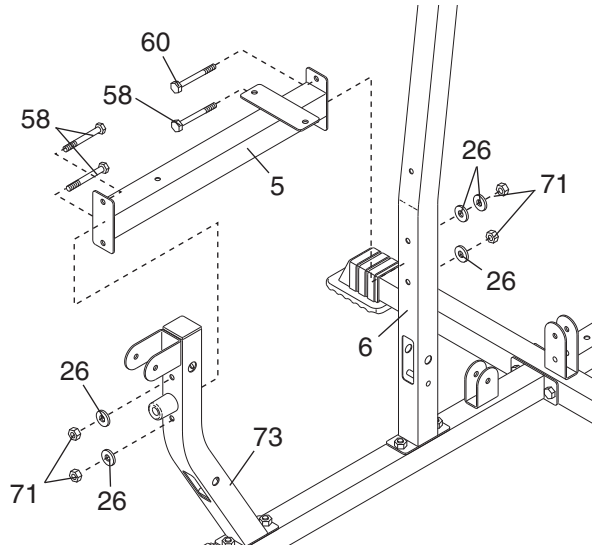
    Attachez un Support de Pivot (48) sur le Bras de Papillon Droit (11) à l'aide d'un Boulon de M10 x 53mm (61) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (71). **Ne serrez pas l'ecrou de Verrouillage en Nylon jusqu'au bout ; le Support de Pivot doit pouvoir pivoter librement.**

    Glissez une Poignée en Mousse (76) sur la Poignée de Papillon (12). Enfoncez un Embout Mâle Rond de 31mm (24) dans la Poignée de Papillon. Attachez la Poignée de Papillon sur le Bras de Papillon Droit (11) à l'aide de deux Boulons à Tête Plate de M8 x 15mm (64) et deux Rondelles de M8 (62).

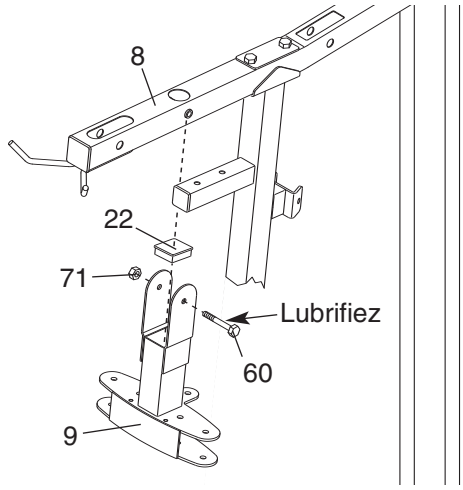
    Glissez le Grand Coussin en Mousse (19) vers le bas de manière à ce que le Coussin en Mousse soit aligné avec l'extrémité inférieure du Bras de Papillon Droit (11).

    Répétez cette étape avec le Bras Gauche (10).

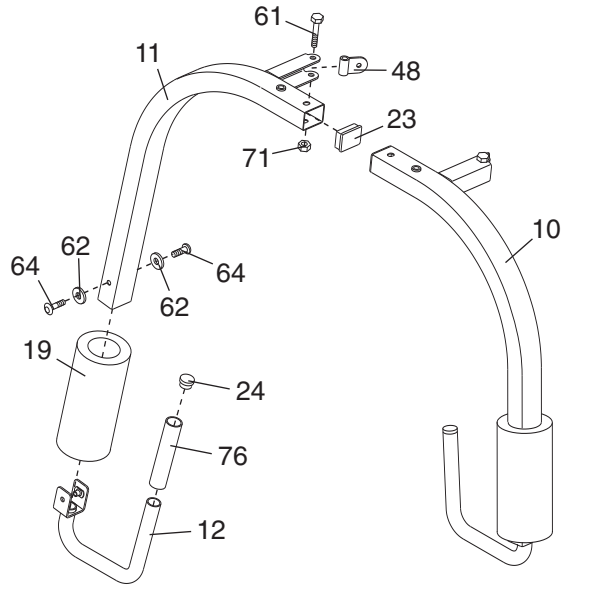
8



9

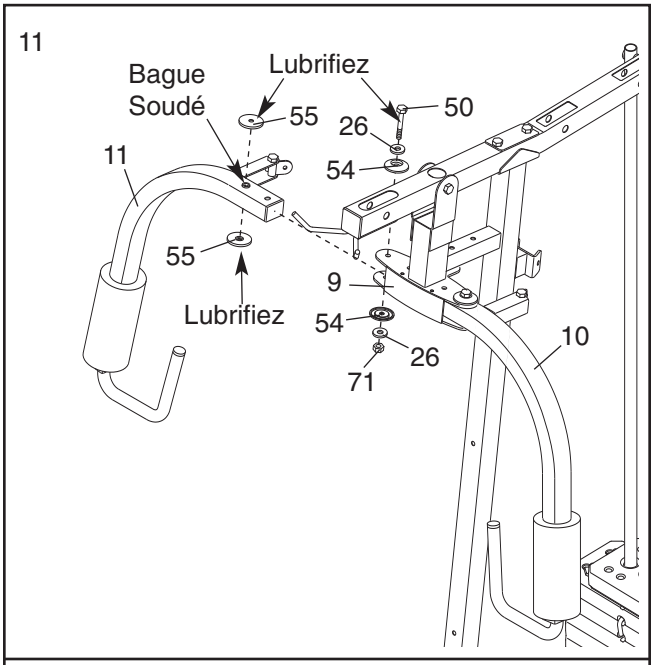


10



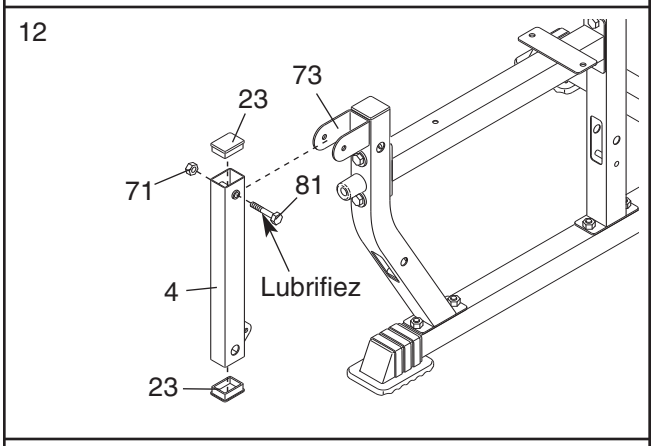
11. Lubrifiez un Boulon à Tête Plate de M10 x 80mm (50) et les deux cotés de deux Rondelles en Plastique (55) avec de la graisse. Attachez le Bras de Papillon Droit (11) sur le Cadre de Papillon (9) à l'aide du Boulon, des deux Rondelles en Plastique, deux Embouts de Papillon (54), deux Rondelles de M10 (26), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (71). **Ne serrez pas l'ecrou de Verrouillage en Nylon jusqu'au bout ; le Cadre de Papillon doit pouvoir pivoter librement. Assurez-vous que les cotés crantés des Rondelles en Plastique sont sur la bague soudée sur le Bras de Papillon.**

Répétez cette étape avec le Bras Gauche (10).



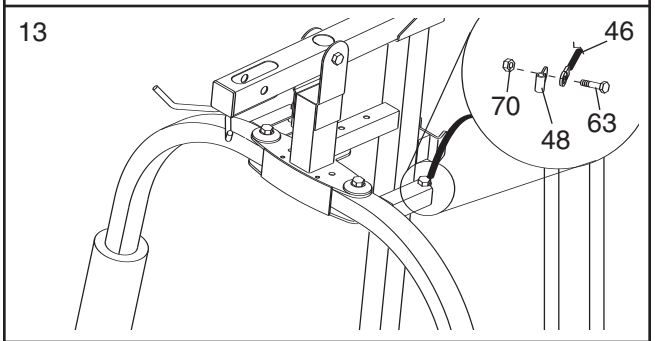
12. Enfoncez deux Embouts Mâles de 40mm x 50mm (23) dans les extrémités du Levier pour Jambes (4).

Lubrifiez un Boulon de M10 x 65mm (81) avec de la graisse. Attachez le Levier pour Jambes (4) sur le Montant du Siège (73) à l'aide du Boulon et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (71). **Ne serrez pas l'ecrou de Verrouillage en Nylon jusqu'au bout ; le Levier pour Jambes doit pouvoir pivoter librement.**

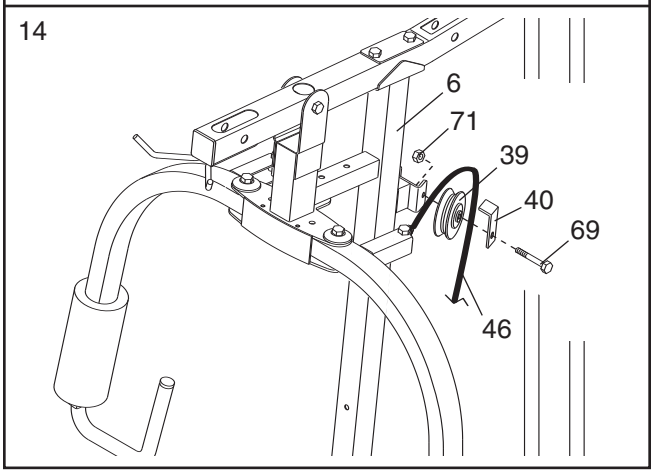


ASSEMBLAGE DU CÂBLE

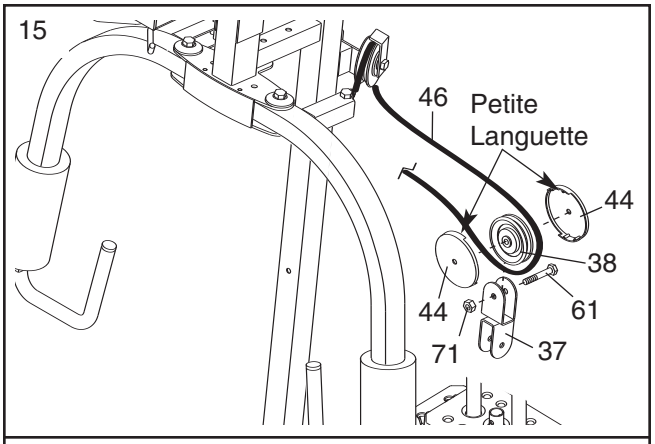
13. **Localisez le Câble de Papillon (46).** Attachez le Câble sur le Support de Pivot (48) indiqué à l'aide d'un Boulon Coudé de M8 x 27mm (63) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (70).



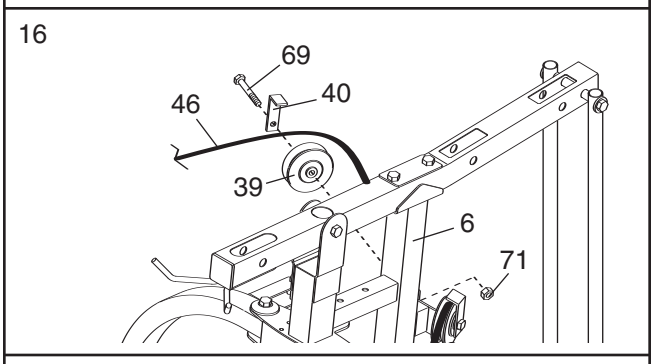
14. Enroulez le Câble de Papillon (46) autour d'une Poulie en « V » (39). Attachez la Poulie en « V » et un Arrêt de Câble Long (40) sur le support sur le Montant Avant (6) à l'aide d'un Boulon de M10 x 57mm (69) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (71). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est orienté de manière à tenir le Câble en place dans le sillon sur la Poulie.**



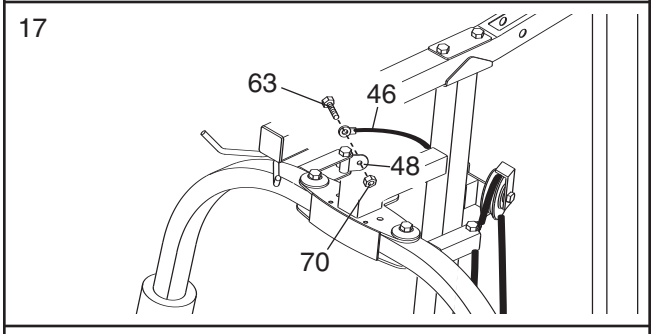
15. Enroulez le Câble de Papillon (46) sous une Poulie de 90mm (38). Attachez la Poulie et une paire de Boîtiers de Poulie (44) sur le Support en « U » Double (37) à l'aide d'un Boulon de M10 x 53mm (61) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (71). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Boîtiers de Poulie sont tournées vers le haut.**



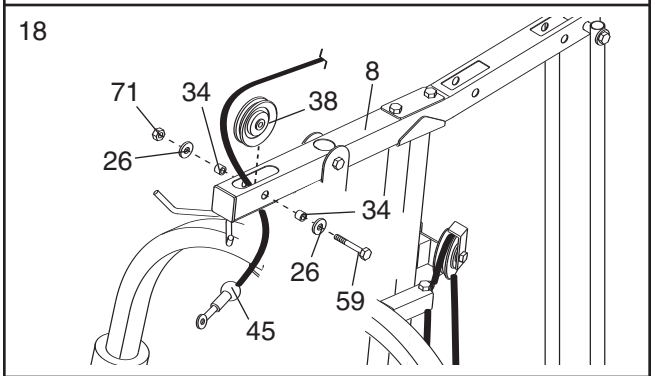
16. Enroulez le Câble de Papillon (46) sur une Poulie en « V » (39). Attachez la Poulie en « V » et un Arrêt de Câble Long (40) sur le support sur le Montant Avant (6) à l'aide d'un Boulon de M10 x 57mm (69) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (71). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est orienté de manière à tenir le Câble en place dans le sillon sur la Poulie.**



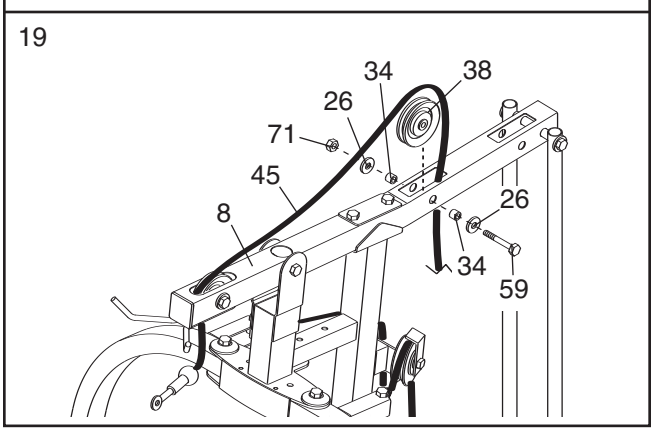
17. Attachez le Câble de Papillon (46) sur le Support de Pivot (48) indiqué à l'aide d'un Boulon Coudé de M8 x 27mm (63) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (70).



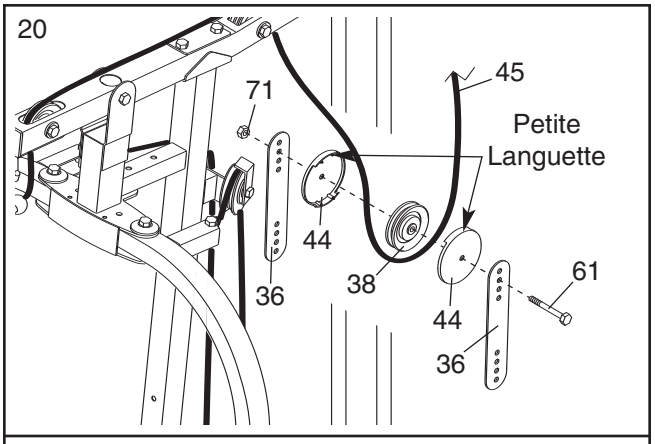
18. **Localisez le Câble Supérieur (45).** Faites passer l'extrémité du Câble munie d'un boulon dans le Cadre Supérieur (8) puis sur une Poulie de 90mm (38). Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon de M10 x 68mm (59), deux Rondelles de M10 (26), deux Bagues d'Espacement de 13mm (34), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (71).



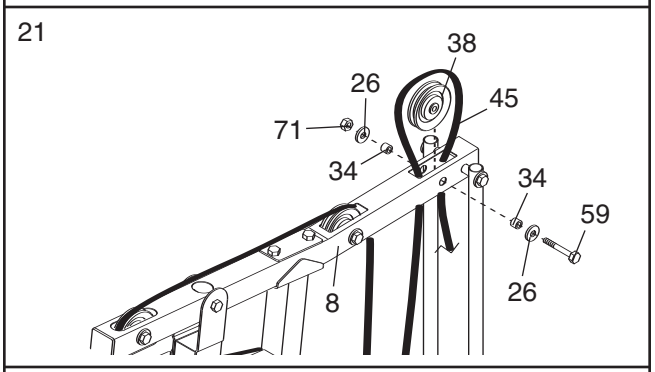
19. Enroulez le Câble Supérieur (45) sur une Poulie de 90mm (38). Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur (8) à l'aide d'un Boulon de M10 x 68mm (59), deux Rondelles de M10 (26), deux Bagues d'Espacement de 13mm (34), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (71).



20. Enroulez le Câble Supérieur (45) sous une Poulie de 90mm (38). Attachez la Poulie et deux Boîtiers de Poulie (44) à la deuxième série de trous en partant du haut sur les Plaques de Poulie (36) à l'aide d'un Boulon de M10 x 53mm (61) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (71). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Boîtiers de Poulie sont tournées vers le haut.**

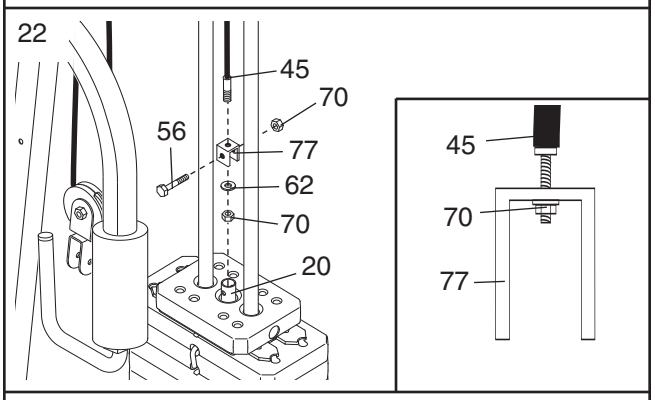


21. Enroulez le Câble Supérieur (45) sur une Poulie de 90mm (38). Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur (8) à l'aide d'un Boulon de M10 x 68mm (59), deux Rondelles de M10 (26), deux Bagues d'Espacement de 13mm (34), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (71).

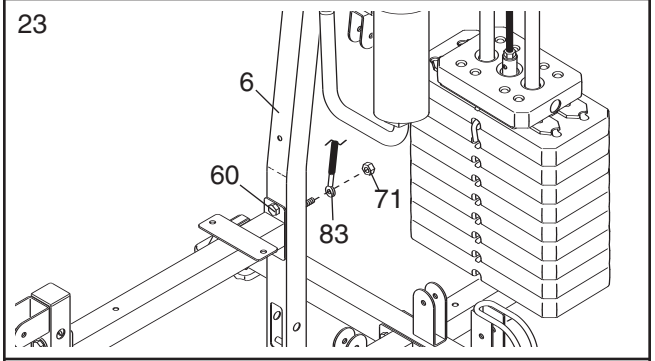


22. Attachez le Câble Supérieur (45) au Support en « U » (77) à l'aide d'une Rondelle de M8 (62) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (70). **Ne serrez pas complètement l'Ecrou de Verrouillage ; il devrait être serré de manière à ce que seuls deux filets du Câble soient visibles hors de l'Ecrou de Verrouillage, comme illustré sur le schéma en encadré.**

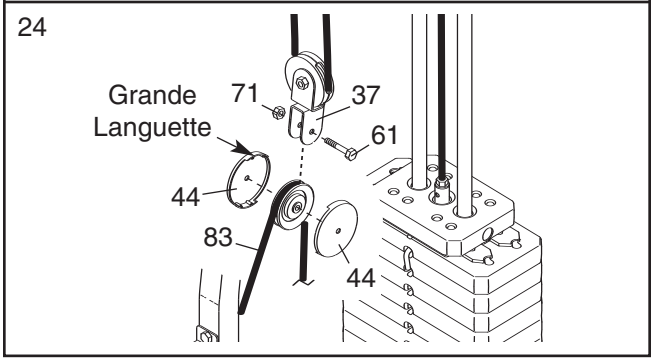
    Attachez le Support en « U » (77) au Tube de Poids (20) à l'aide d'un Boulon de M8 x 43mm (56) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (70). **Ne serrez pas trop l'Ecrou de Verrouillage en Nylon ; le Tube des Poids doit pouvoir pivoter facilement.**



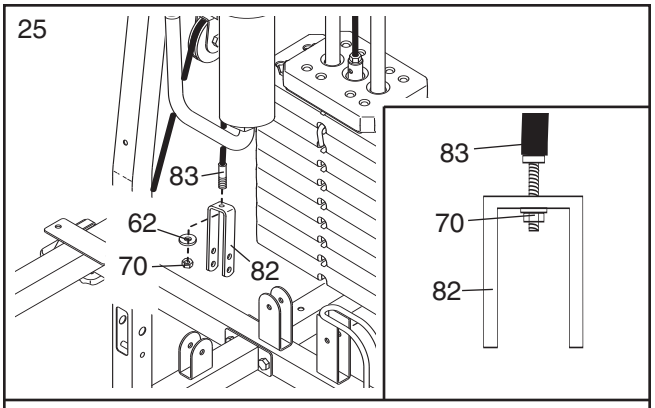
23. **Localisez le Câble Court (83).** Retirez l'Ecrou de Verrouillage de M10 (71) du Boulon de M10 x 77mm (60). Attachez le Câble sur le Boulon avec l'Ecrou de Verrouillage.



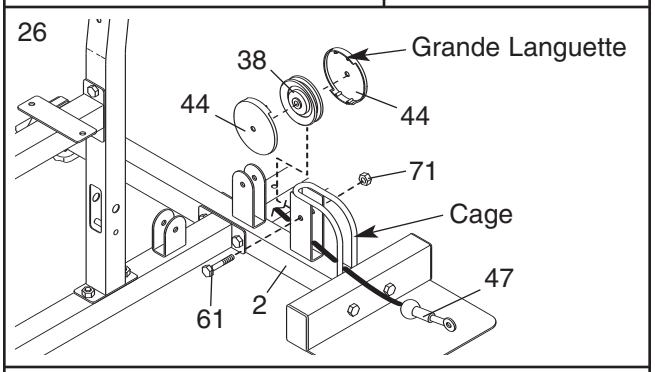
24. Enroulez le Câble Court (83) autour d'une Poulie de 90mm (38). Attachez la Poulie et une paire de Boîtiers de Poulie (44) sur le Double Support en « U » (37) à l'aide d'un Boulon de M10 x 53mm (61) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (71). **Assurez-vous que les grandes languettes sont tournées vers le haut.**



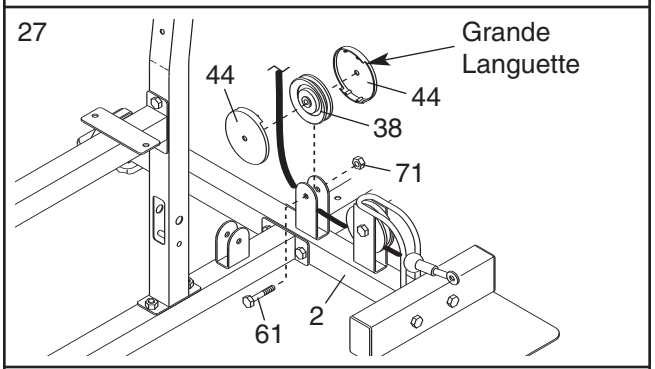
25. Attachez le Câble Courte (83) au Grand Support en « U » (82) à l'aide d'une Rondelle de M8 (62) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (70). **Ne serrez pas complètement l'Ecrou de Verrouillage ; vissez-le seulement deux tours sur l'extrémité du Câble, comme illustré dans le schéma en encadré.**



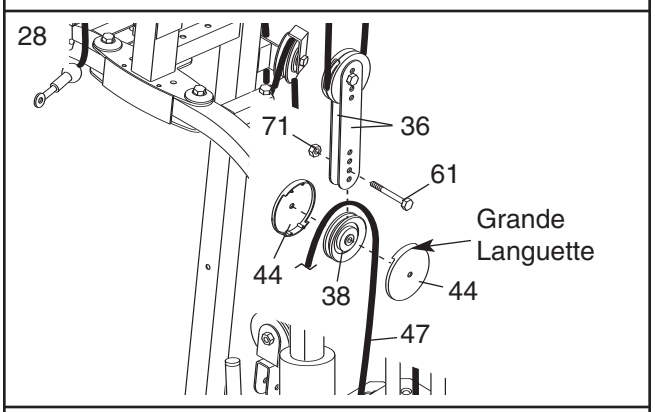
26. **Localisez le Câble Inférieur (47).** Faites passer le Câble dans la cage et sous une Poulie de 90mm (38). Attachez la Poulie et une paire de Boîtiers de Poulie (44) dans le support indiqué sur la Base Centrale (2) à l'aide d'un Boulon de M10 x 53mm (61) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (71). **Assurez-vous que les grandes languettes sur les Boîtiers de Poulie sont en haut.**



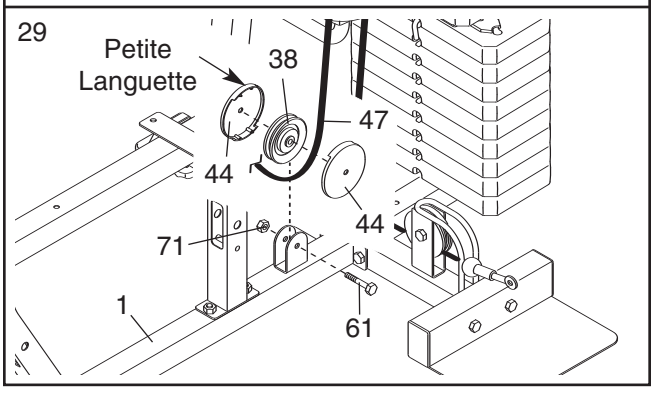
27. Enroulez le Câble sous une Poulie de 90mm (38). Attachez la Poulie et une paire de Boîtiers de Poulie (44) à l'intérieur du support indiqué sur la Base Centrale (2) à l'aide d'un Boulon de M10 x 53mm (61) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (71). **Assurez-vous que les grandes languettes sur les Boîtiers de Poulie sont en haut.**



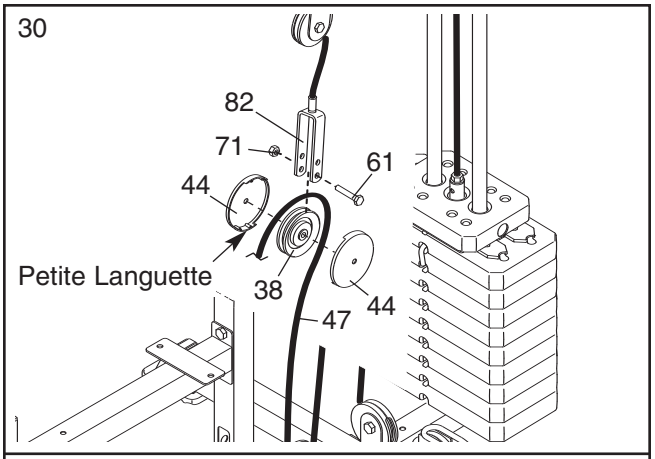
28. Enroulez le Câble Inférieur (47) autour d'une Poulie de 90mm (38). Attachez la Poulie et une paire de Boîtiers de Poulie (44) sur la deuxième paire de trous en partant du bas des deux Plaques de Poulie (36) à l'aide d'un Boulon de M10 x 52mm (61) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (71). **Assurez-vous que les grandes languettes sont tournées vers le haut.**



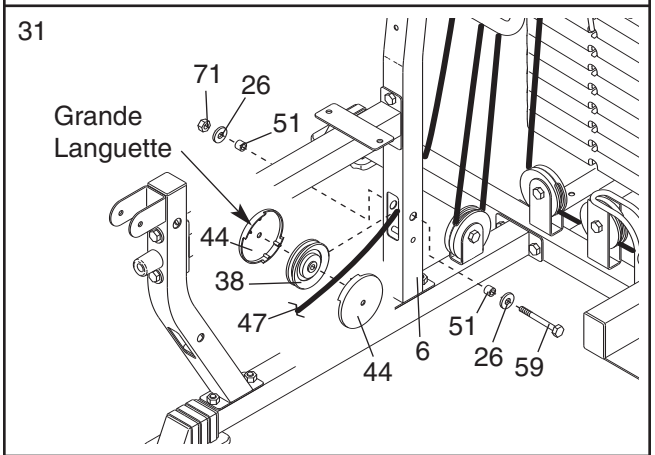
29. Enroulez le Câble Inférieur (47) sous une Poulie de 90mm (38). Attachez la Poulie et une paire de Boîtiers de Poulie (44) à l'intérieur du support indiqué sur la Base Avant (1) à l'aide d'un Boulon de M10 x 53mm (61) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (71). **Assurez-vous que les languettes petites sont tournées vers le haut.**



30. Enroulez le Câble Inférieur (47) autour d'une Poulie de 90mm (38). Attachez la Poulie et une paire de Boîtiers de Poulie (44) sur le Grand Support en « U » (82) à l'aide d'un Boulon de M10 x 53mm (61) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (71). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Boîtiers de Poulie sont en bas.**

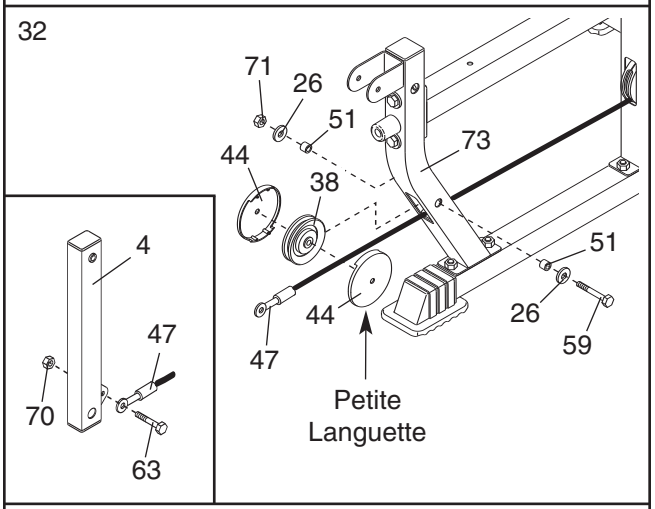


31. Enroulez le Câble Inférieur (47) sous une Poulie de 90mm (38). Attachez la Poulie et une paire de Boîtiers de Poulie (44) à l'intérieur du Montant avant (6) à l'aide d'un Boulon de M10 x 68mm (59), deux Rondelles de M10 (26), deux Bagues d'Espacement de 8mm (51), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (71). **Assurez-vous que les grandes languettes sur les Boîtiers de Poulie sont orientées comme illustrées.**



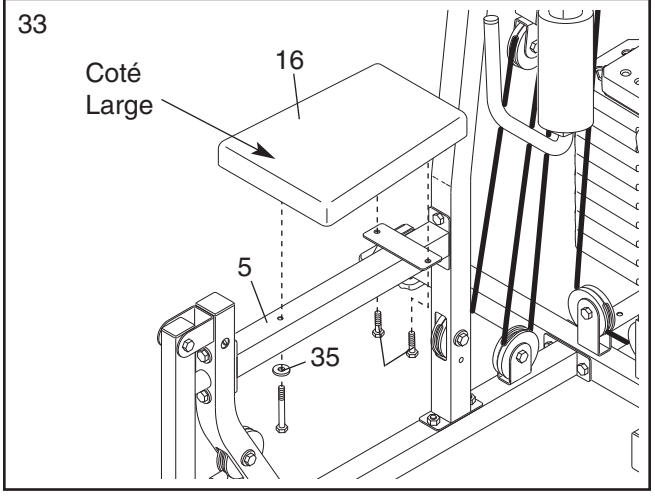
32. Faites passer le Câble Inférieur (47) dans le Montant du Siège (73) et sous une Poulie de 90mm (38). Attachez la Poulie et une paire de Boîtiers de Poulie (44) dans le Montant du Siège à l'aide d'un Boulon de M10 x 68mm (59), deux Rondelles de M10 (26), deux Bagues d'Espacement de 8mm (51), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (71). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Boîtiers de Poulie sont en bas.**

Référez-vous au schéma en encadré. Attachez l'extrémité du Câble Inférieur (47) sur le levier pour Jambes (4) à l'aide d'un Boulon Coudé de M8 x 27mm (63) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (70).

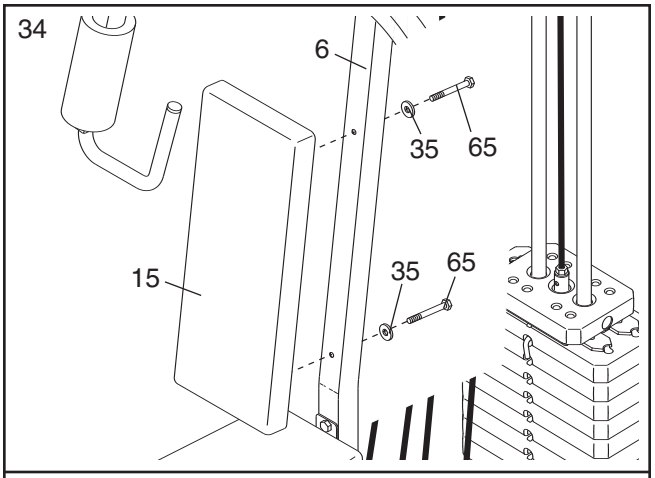


ASSEMBLAGE DU SIÈGE

33. Placez le Siège (16) dans la position illustrée. Attachez le Siège sur le Cadre du Siège (5) à l'aide d'une Vis de M6 x 65mm (65), une Rondelle de M6 (35) et deux Vis de M6 x 15mm (66).

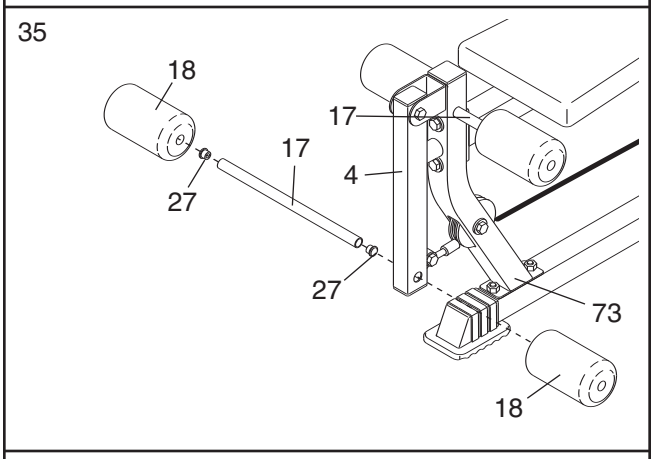


34. Attachez le Dossier (15) sur le Montant Avant (6) à l'aide de deux Vis de M6 x 65mm (65) et de deux Rondelles de M6 (35).

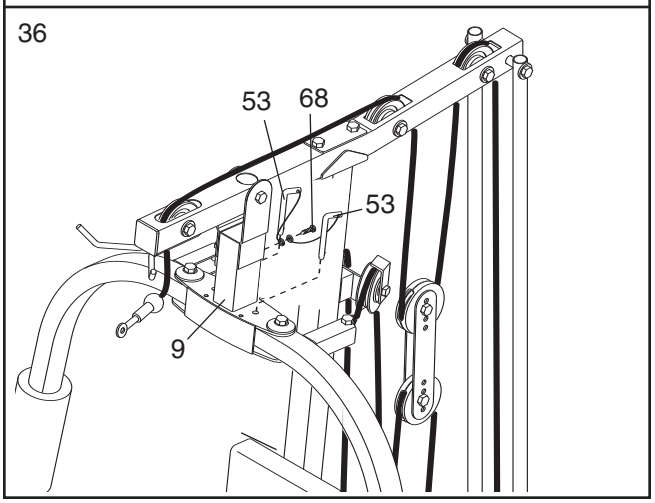


35. Enfoncez deux Embouts Mâles Ronds de 19mm (27) dans les extrémités du Tube de Coussin (17). Glissez le Tube de Coussin dans le trou sur le Levier pour Jambes (4). Glissez deux Coussins en Mousse (18) dans les extrémités du Tube de Coussin.

    Répétez cette étape avec l'autre Tube de Coussin (17) et le Montant du Siège (73).



36. Insérez les deux Goupille de Verrouillage (53) dans le Cadre de Papillon (9). Fixez l'attache sur les Goupilles sur le Cadre de Papillon à l'aide de la Vis de M4 x 12mm (68).



37. Assurez-vous que toutes les pièces soient bien serrées. L'utilisation des pièces restantes sera expliquée dans la section AJUSTEMENT, á la page suivante.

    Avant de vous servir du système de musculation, tirez chacun des câbles plusieurs fois pour vous assurer que les câbles soient bien dans les poulies. Si l'un des câbles ne fonctionne pas parfaitement, localisez le problème et corrigez-le. **IMPORTANT : Si les câbles ne sont pas bien installés aux creux des poulies, ils peuvent être abîmés lors de l'utilisation de poids très lourds. Veuillez vous référer au DIAGRAMME DES CÂBLES à la page 17 de ce manuel. S'il y a du jeu dans les câbles, il vous sera nécessaire de les retendre. Référez-vous à la POUR TENDRE LES CÂBLES à la page 16.**

AJUSTEMENT

Cette section explique comment ajuster le système de musculation. Référez-vous à la section CONSEILS POUR L'EXERCICE à la page 18 pour des renseignements importants pour tirer le maximum de résultats de votre programme d'exercice. Référez-vous aussi au guide d'exercice qui accompagne ce manuel pour effectuer chaque exercice correctement.

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que le système de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usagée. Vous pouvez nettoyer le système de musculation à l'aide d'un chiffon humide et d'un détergent doux non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvant.

ATTACHEZ LES ACCESSOIRES SUR UNE STATION DE POULIE

Attachez la Barre de Tirage (42) au Câble Supérieur (45) avec une Attache de Câble (52). Pour certains exercices, la Chaîne (non-illustré) devrait être attachée entre la Barre de tirage et le Câble Supérieur avec deux Attaches Câbles. **Réglez la longueur de la Chaîne entre la Barre de Tirage et le Câble Moyen de manière à ce que la Barre de Tirage est dans la position correcte de commencement pour les exercices qui doivent être effectués.**

La Poignée (non-illustrée) peut être attachée de la même manière. Les accessoires peuvent être attachés au Câble Inférieur (non-illustré) de la même manière.

CHANGEMENT DE POIDS

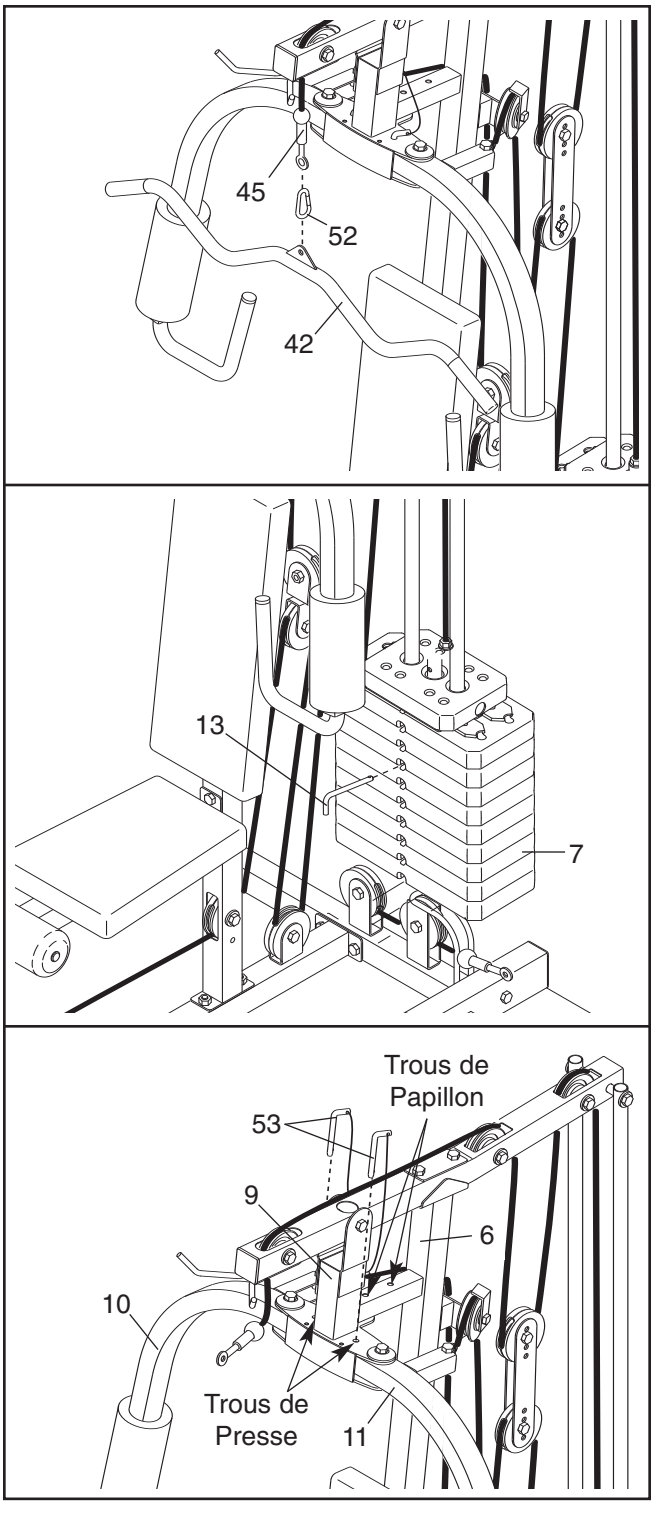
Pour changer le poids d'un exercice, insérez la Goupille de Poids (13) sous le Poids (7). Faites attention à bien insérer la Goupille de Poids jusqu'à ce que la partie courbée de la Goupille touche les Poids, puis tournez la partie courbée vers le bas. Le poids de la pile peut être ajusté de 6 livres à 118,5 livres, par tranche de 12,5 livres. **Remarque : à cause des câble et des poulies, le montant véritable de résistance de chaque station d'exercice peut varier du poids de la pile de poids. Utilisez le TABLEAU DE RÉSISTANCE DES POIDS à la page 16 pour trouver le montant véritable de résistance pour chaque station d'exercice.**

TRANSFORMER LES BRAS DE PAPILLON

Pour utiliser les Bras de Papillon (10, 11) en tant que bras papillon, insérez les Goupilles de Verrouillage (53) dans les trous de papillon sur le Montant Avant (6).

Pour utiliser les Bras de Papillon (10, 11) en tant que bras de presse, insérez les Goupilles de Verrouillage (53) dans les trous de presse sur le Cadre de Papillon (9).

Assurez-vous que les Goupilles de Verrouillage (53) sont complètement enfoncées dans la même série de trous avant d'effectuer tout exercice.



VERROUILLER LA PILE DE POIDS

Pour éviter l'usage non-autorisé du système de musculation, enfoncez la Barre de Verrouillage (80) dans le trou indiqué dans un des Guides de Poids (31) et verrouillez la Barre de Verrouillage avec un Cadenas (79).

Retirez le Cadenas (79) et la Barre de Verrouillage (80) pour utiliser le système de musculation à nouveau.

POUR TENDRE LES CÂBLES

Les câbles sont tressés, le type de câble utilisé sur le système de musculation, peuvent se détendre sensiblement lors de la première utilisation. S'il y a du jeu dans les câbles avant que la résistance ne se fasse sentir, les câbles devraient être retendus.

Vous pouvez remédier au jeu dans les câbles en déplaçant une Poulie de 90mm (non-illustrée) et une paire de Boîtier de Poulie (44) vers une paire de trous plus proches du centre des deux Plaques de Poulie (36). Retirez l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (71) et le Boulon de M10 x 52mm (61) de la Poulie, des Boîtiers de Poulie et des Plaques de Poulie. Réattachez la Poulie et les Boîtiers de Poulie sur la nouvelle paire de trous sur les Plaques de Poulie à l'aide du Boulon et de l'Ecrou de Verrouillage en Nylon.

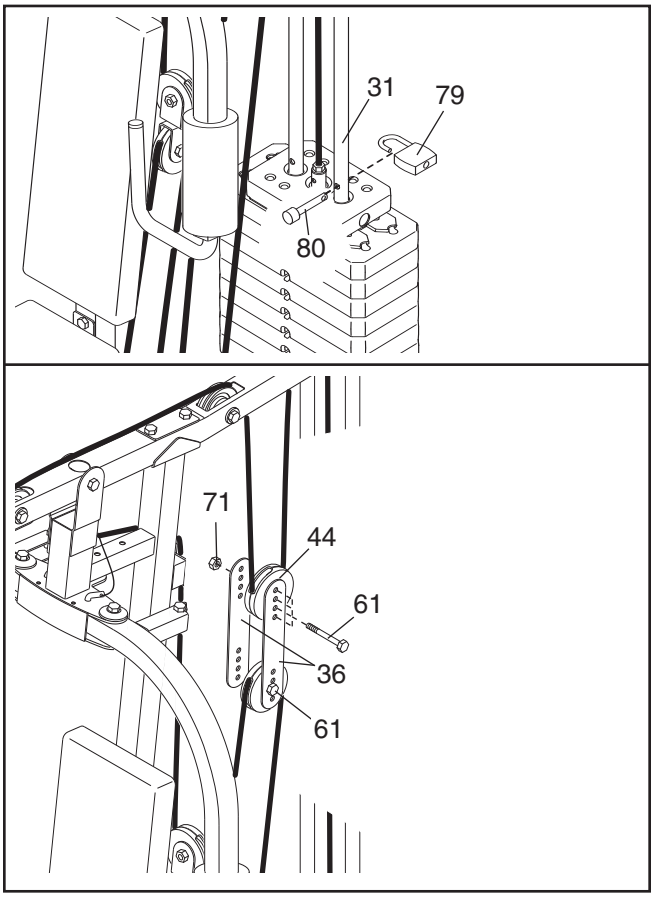


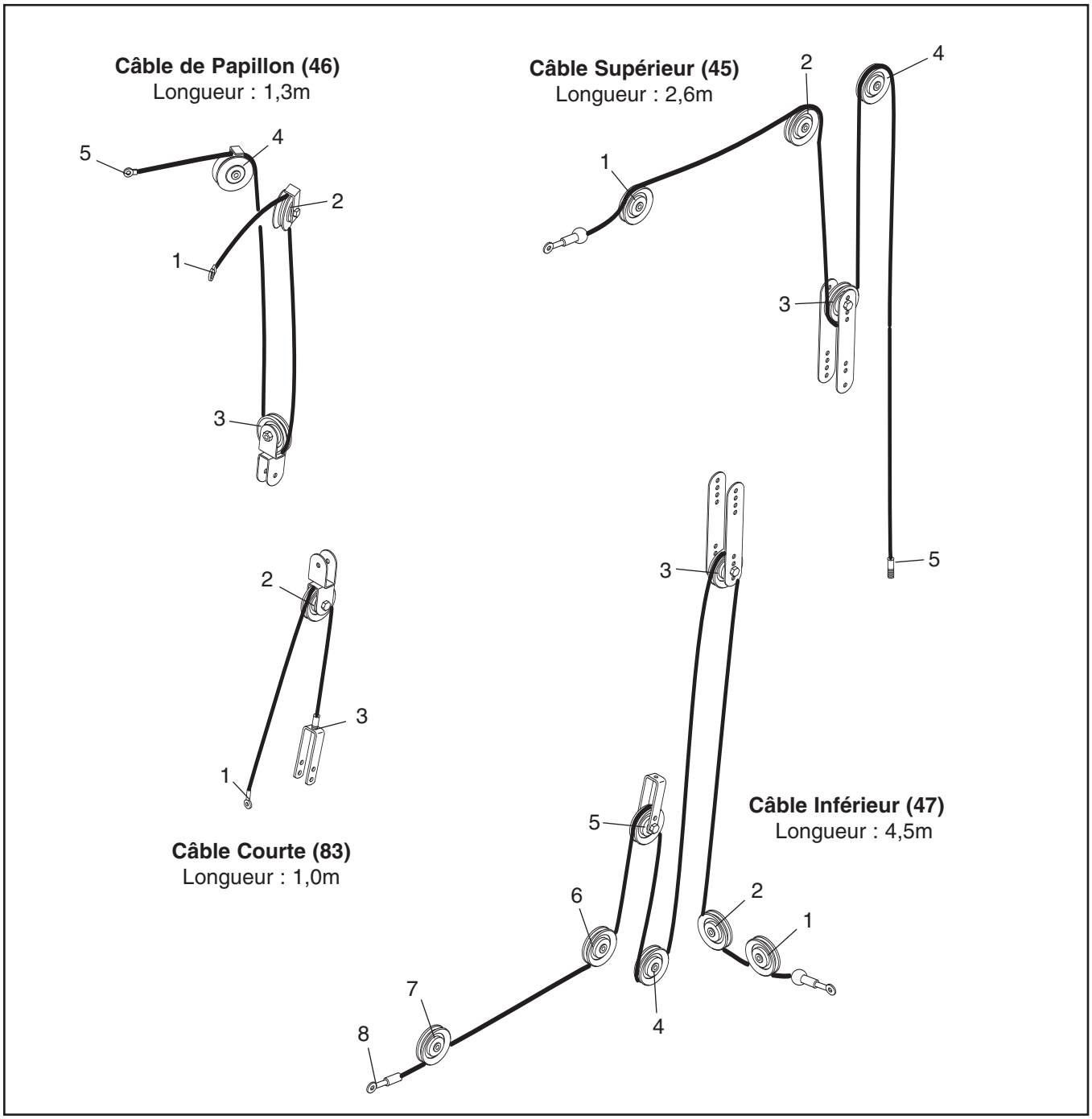
TABLEAU DE RÉSISTANCES DE POIDS

Ce tableau indique la résistance approximative de poids pour chaque station. « Supérieur » indique le poids supérieur de 6 livres de l'appareil ; les autres numéros indiquent les poids individuels de 12,5 livres. La résistance listée pour les bras papillon est la résistance pour chacun des bras. **Remarque : La résistance actuelle à chaque station peut varier à cause des frictions entre les câbles les poulies et le porte-poids.**
Remarque : 1 lb. = ,454 kg

POIDS	POULIE SUPÉRIEURE (lbs.)	EXERCISEUR POUR BRAS (lbs.)	CONTRACTEUR PAPILLON (lbs.)	EXERCISEUR POUR JAMES (lbs.)	POULIE HAUTE (lbs.)
Supérieure	15	22	18	22	7
1	30	35	31	34	30
2	44	52	44	45	42
3	61	66	60	59	59
4	76	89	75	72	73
5	91	97	82	85	87
6	106	114	97	98	101
7	121	129	109	111	115
8	136	143	124	126	130
9	151	158	135	139	145

DIAGRAMME DES CÂBLES

Le diagramme des câbles ci-dessous indique par où il faut mettre le Câble de Papillon (46), le Câble Supérieur (45), le Câble Inférieur (47) et le Câble Courte (83). Servez-vous du diagramme pour vous assurez que les deux câbles soient bien installés. Si les câbles n'ont pas été positionnés correctement, le système de musculation ne pourra pas fonctionner correctement et il se peut que des dommages soient causés. Le point de départ et le point d'arrivé est indiqué sur chaque câble. **Assurez-vous que les Embouts de Blocage du Câble ne touchent ni ne plient les câbles.**



CONSEILS POUR L'EXERCICE

LES QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENT

Travailler les Muscles
Pour augmenter la taille et la force de vos muscles, poussez-les près de leur capacité maximale. Vos muscles s'adapteront continuellement et augmenteront alors que vous augmentez progressivement l'intensité de vos exercices. Vous pouvez régler le niveau d'intensité d'un exercice en particulier de deux manières :

- en changeant le nombre de poids utilisé
- en changeant le nombre de répétitions ou de séries effectuées. (Une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est une quantité de répétitions effectuées l'une après l'autre.)

Le nombre correct de poids pour chaque exercice dépends de la personne qui s'entraîne. Vous êtes le juge de vos capacités et de vos limites. Choisissez le nombre de poids qui vous semble vous convenir le mieux. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier
Pour tonifier vos muscles, vous devez « pousser » vos muscles à un niveau modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grands nombre de poids.

Perdre du Poids
Pour perdre du poids, utilisez un petit nombre de poids et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Entraînement Diversifié
Cross training est une manière efficace d'obtenir un programme de mise en forme complet et équilibré. Un exemple d'un programme équilibré :

- Réserver les lundis, mercredis et vendredis pour des exercices de soulèvement de poids.
- Les mardis et jeudis, planifiez 20 à 30 minutes d'exercices aérobics, tel que le vélo, le jogging ou la natation.
- Reposez-vous au moins un jour par semaine en ne faisant ni des exercices de soulèvement de poids, ni des exercices aérobics pour laisser votre corps se régénérer.

En alliant des exercices de soulèvement de poids et des exercices aérobics, vous pouvez redessiner et fortifier votre corps, tout en développant un coeur et des poumons plus forts.

PERSONNALISER UN PROGRAMME D'EXERCICES

Le choix de la durée exacte de chaque entraînement ainsi que le nombre de répétitions ou de séries exécutés est un choix individuel. Il est important d'éviter de trop vous entraîner durant les premiers mois de votre programme d'exercices, et de progresser à votre propre rythme. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements durant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et commencez à vous reposez. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer votre programme. Rappelez-vous qu'un repos suffisant et un régime équilibré sont aussi très importants.

ÉCHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. L'échauffement prépare le corps pour l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps.

ENTRAÎNEMENT

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 différents exercices. Choisissez des exercices pour chaque groupe de muscle principal, en accentuant les régions que vous voulez développer le plus. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Planifier vos entraînements durant un moment de la journée où votre niveau d'énergie est le plus haut. Chaque entraînement devrait être suivis par au moins une journée de repos. Quand vous trouvez l'emploi du temps qui vous convient le mieux, gardez-le.

POSITION DES EXERCICES

Le maintien d'une position correcte est une partie essentielle pour un programme d'exercices efficace. Une position correcte signifie effectuer un exercice d'un bout à l'autre, et de n'utiliser que les parties appropriées du corps. S'entraîner d'une manière incontrôlée vous rendra extrêmement fatigué(e). Sur le Guide de l'Exercice inclus avec ce manuel vous trouverez des photographies démontrant la position correcte pour plusieurs exercices, et une liste des muscles concernés. Référez-vous à le tableau des muscles à la page 19 pour trouver les noms des muscles.

Les répétitions dans chaque série devraient être effectuées doucement et souplement. La phase d'effort devrait durer la moitié du temps de la phase de retour à la normale. Il est très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pour un petit moment après chaque série. Les périodes idéales de repos sont :

- Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série pour un entraînement pour le développement de muscles.
- Reposez-vous pendant une minute après chaque série pour un entraînement de tonification et d'affermissement (tonus).
- Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série pour un entraînement d'amaigrissement.

Planifiez à passer les deux premières semaines à vous familiariser avec l'équipement et à apprendre la position correcte pour chaque exercice.

RETOUR À LA NORMAL

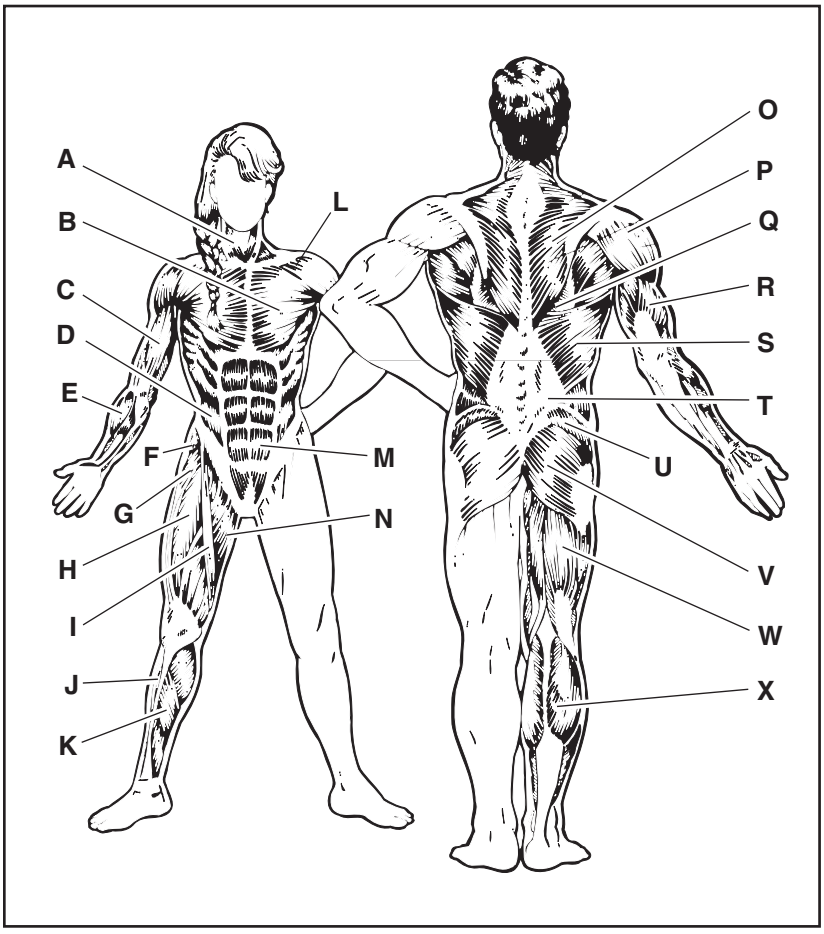
Concluez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Effectuez des étirements pour les jambes aussi bien que pour les bras. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebondissements. Effectuez chaque assouplissement graduellement et tirez vos muscles sans vous faire mal. S'étirer après chaque entraînement est très utile pour augmenter la flexibilité.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal pour chaque entraînement. Les Graphiques à page 23 de ce manuel peuvent être photocopiés et utilisés pour établir et enregistrer vos entraînements. Ecrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Ecrivez votre poids et vos mensurations à la fin de chaque mois. Rappelez-vous que la clé d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.

TABLEAU DES MUSCLES

A. Sterno-mastoïdien (cou)
B. Grand Pectoral (poitrine)
C. Biceps (intérieur du Bras)
D. Obliques (taille)
E. Brachio-radiaux (avant-bras)
F. Fléchisseurs de la Hanche (haut de la cuisse)
G. Abducteur (extérieur de la cuisse)
H. Quadriceps (avant de la cuisse)
I. Couturier (avant de la cuisse)
J. Jambier Antérieur (avant du mollet)
K. Soleaire (avant du mollet)
L. Deltoïde Antérieur (épaule)
M. Grand Droit de l'Abdomen (estomac)
N. Adducteur (intérieur de la cuisse)
O. Trapèze (haut du dos)
P. Rhomboide (haut du dos)
Q. Deltoïde Postérieur (épaule)
R. Triceps (arrière du bras)
S. Grand Dorsal (milieu du dos)
T. Muscles de Soutien de la Colonne vertébrale (bas du dos)
U. Moyen Fessier (hanche)
V. Grand Fessier (fessier)
W. Tendon du Jarret (arrière de la jambe)
X. Gastrocnémiens (mollet)



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE REMPLACEMENT

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant

(33) 01 30 86 56 81

(Fax : [33] 01 39 14 27 72)

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Préparez les informations suivantes :

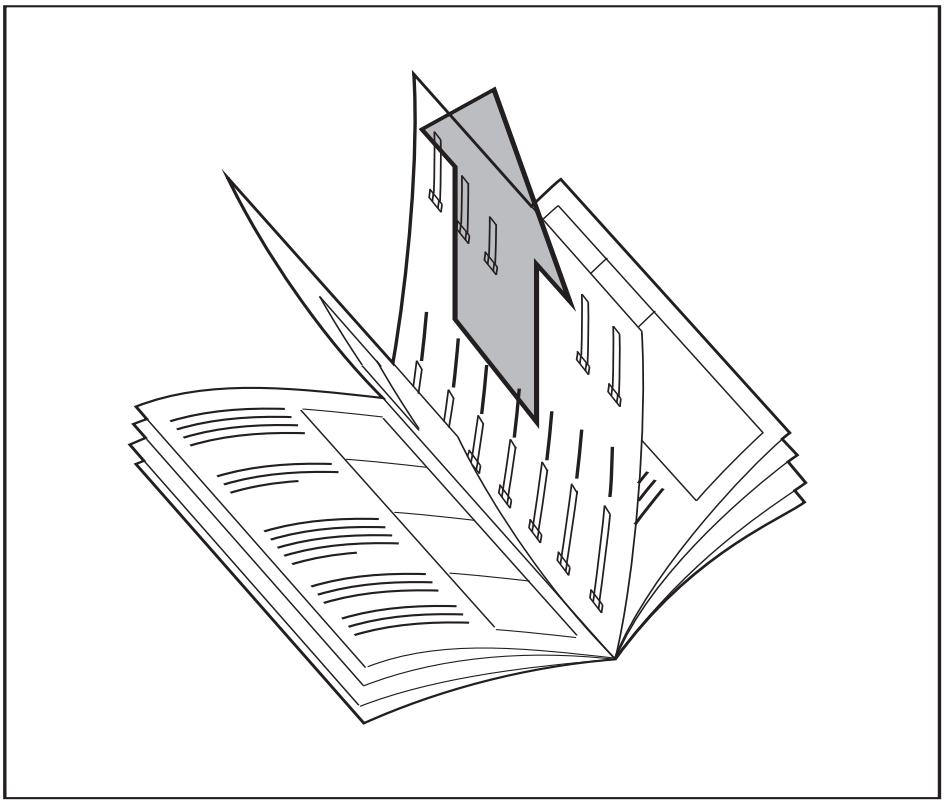
- le NUMÉRO DU MODÈLE de ce produit (WEEVSY10230)
- le NOM de ce produit (WEIDER® 8970 système de musculation)
- le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces qui se trouve(nt) dans la LISTE DES PIÈCES au centre de ce manuel.

Nº. de Pièce 201401 R1003A

Imprimé en Chine © 2003 ICON Health & Fitness, Inc.

ENLEVEZ CETTE TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES DE CE MANUEL. CONSERVEZ CETTE TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES POUR RÉFÉRENCES ULTÉRIEURES.

Ce tableau vous aidera à identifier les petites pièces utilisées pour l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce est le numéro de la pièce. **Important : il est possible que certaines pièces soient pré-assemblée pour des raisons de transport ; si vous ne pouvez pas trouver une des pièces, assurez-vous qu'elle n'ait pas été pré-assemblée.**



Remarque : l'assemblage est divisé en quatre étapes : 1) l'assemblage du cadre, 2) l'assemblage du bras, 3) l'assemblage du câble, et enfin 4) l'assemblage du siège. Les pièces pour chaque segment sont emballées séparément. Ouvrez les sacs de pièces étiquetés par étape uniquement quand vous commencez l'assemblage de l'étape correspondante.

LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle WEEVSY10230

R1003A

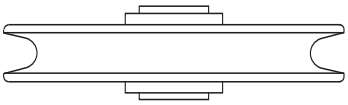
Nº.	Qtè.	Description
1	1	Base Avant
2	1	Base Centrale
3	1	Base Arrière
4	1	Levier pour Jambes
5	1	Cadre du Siège
6	1	Montant Avant
7	9	Poids
8	1	Cadre Supérieur
9	1	Cadre de Papillon
10	1	Bras de Papillon Gauche
11	1	Bras de Papillon Droit
12	2	Manche de Papillon
13	1	Goupille de Poids
14	1	Amortisseur du Tube de Poids
15	1	Dossier
16	1	Siège
17	2	Tube de Coussinet
18	4	Coussinet en Mousse
19	2	Grand Coussinet en Mousse
20	1	Tube de Poids
21	1	Plaque de Support de 90mm
22	4	Embout Mâle Carré de 50mm
23	4	Embout Mâle de 40mm x 50mm
24	2	Embout Mâle Rond de 31mm
25	1	Amortisseur
26	23	Rondelle de M10
27	4	Embout Mâle Rond de 19mm
28	3	Embout de la Base
29	2	Embout Mâle de 50mm x 75mm
30	1	Poids du Haut
31	2	Guide de Poids
32	2	Amortisseur de Poids
33	1	Manche
34	6	Bague d'Espacement de 13mm
35	3	Rondelle de M6
36	2	Plaque de la Poulie
37	1	Support en « U » Double
38	13	Poulie de 90mm
39	2	Poulie en « V »
40	2	Arrêt de Câble Long
41	1	Embout Mâle Carré de 38mm
42	1	Barre Latérale
43	2	Poignée
44	20	Couvercle de la Poulie
45	1	Câble Supérieur
46	1	Câble de Papillon
47	1	Câble Inférieur
48	2	Support de Pivot
49	1	Chaîne
50	2	Boulon Hexagonal de M10 x 80mm
51	4	Bague d'Espacement de 8mm
52	2	Attache de Câble
53	2	Goupille de Verrouillage
54	4	Embout de Papillo
55	4	Rondelle en Plastique
56	1	Boulon de M8 x 43mm
57	6	Boulon de Carrosserie de M10 x 65mm
58	7	Boulon de M10 x 70mm
59	5	Boulon de M10 x 68mm
60	2	Boulon de M10 x 77mm
61	10	Boulon de M10 x 53mm
62	6	Rondelle de M8
63	3	Boulon à Épaulement de M8 x 27mm
64	4	Boulon Hexagonal de M8 x 15mm
65	3	Vis de M6 x 65mm
66	2	Vis de M6 x 15mm
67	2	Boulon de M10 x 155mm
68	1	Vis de M4 x 12mm
69	2	Boulon de M10 x 57mm
70	6	Écrou de Verrouillage en Nylon de M8
71	37	Écrou de Verrouillage en Nylon de M10
72	7	Vis de M4 x 20mm
73	1	Montant du Siège
74	1	Plaque des Pieds
75	7	Rondelle de M5
76	2	Prise en Mousse
77	1	Support en « U »
78	2	Bague d'Espacement de 19mm
79	1	Cadena
80	1	Barre de Verrouillage
81	1	Boulon de M10 x 65mm
82	1	Grand Support en « U »
83	1	Câble Courte
#	1	Manuel de L'Utilisateur
#	1	Guide de Poids
#	1	Graisse
#	1	Clé Hexagonale

Remarque : « # » Indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification.

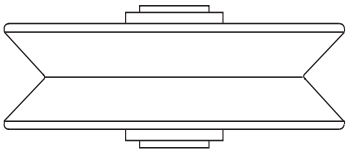
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

R1003A

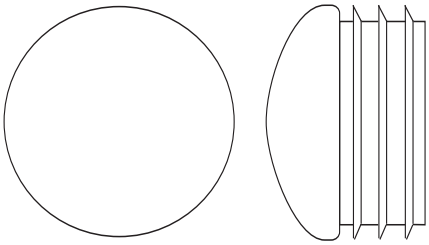
Nº. DU MODÈLE WEEVSY10230



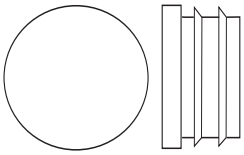
Poulie de 90mm (38)
(Pas á l'Echelle)



Poulie en « V » (39)
(Pas á l'Echelle)

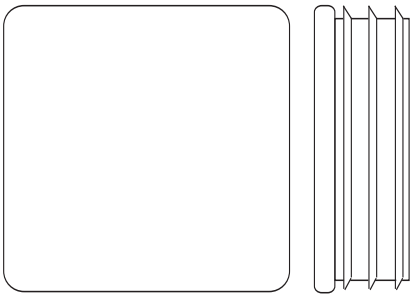


Embout Mâle Rond de 31mm (24)

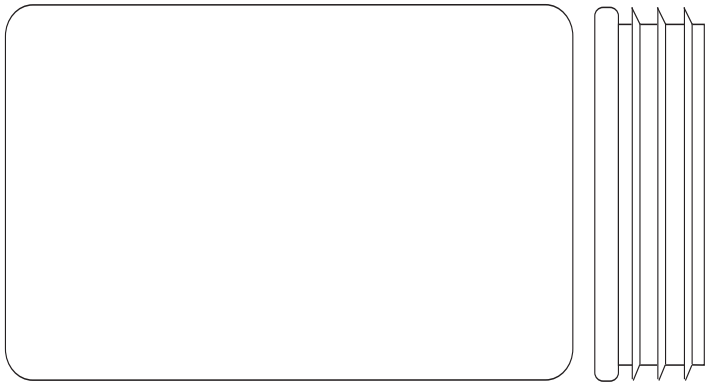


Embout Mâle Rond de 19mm (27)

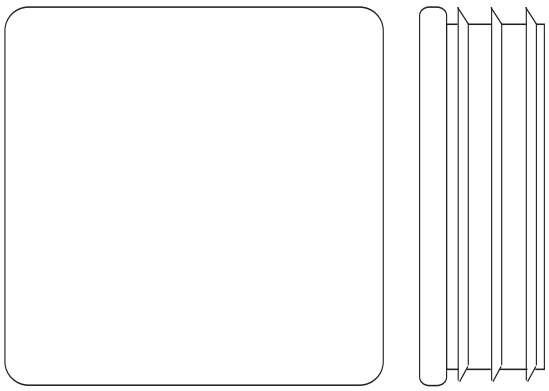
Embout Mâle de 40mm x 50mm (23)



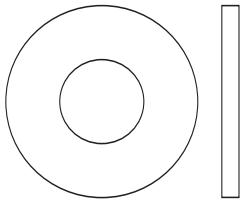
Embout Mâle Carré de 38mm (41)



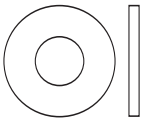
Embout Mâle de 50mm x 75mm (29)



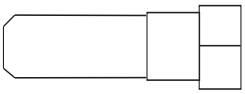
Embout Mâle Carré de 50mm (22)



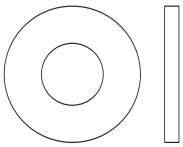
Rondelle de M10 (26)



Arandela de M6 (35)



Boulon à Épaulement
de M8 x 27mm (63)



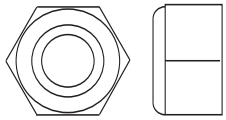
Rondelle de M8 (62)

Arandela de M5 (75)

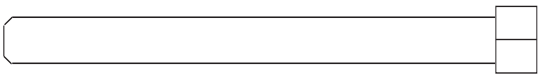
Boulon de M8 x 43mm (56)

Boulon de M10 x 53mm (61)

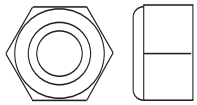
Boulon de M10 x 57mm (69)



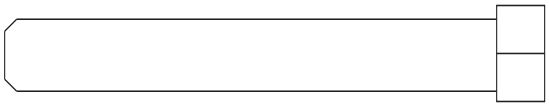
Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (71)



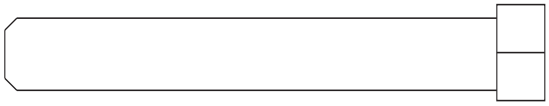
Vis de M6 x 65mm (65)



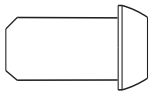
Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (70)



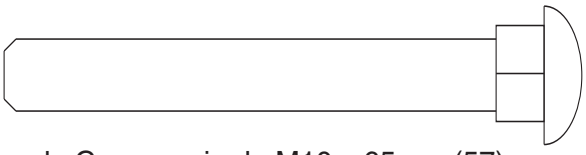
Boulon de M10 x 65mm (81)



Boulon de M10 x 68mm (59)

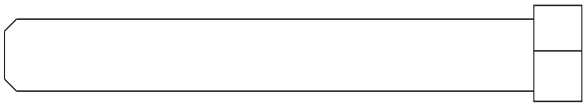


Boulon Hexagonal de M8 x 15mm (64)

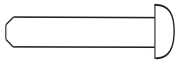


Boulon de Carrosserie de M10 x 65mm (57)

Vis de M6 x 15mm (66)

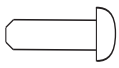


Boulon de M10 x 70mm (58)

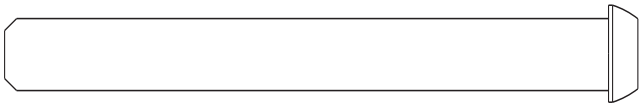


Vis de M4 x 20mm (72)

Boulon de M10 x 77mm (60)



Vis de M4 x 12mm(68)



Boulon Hexagonal de M10 x 80mm (50)

Boulon de M10 x 155mm (67)

ENLEVEZ CETTE LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉE DE CE MANUEL.

CONSERVEZ CETTE LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ POUR RÉFÉRENCES ULTÉRIEURES.

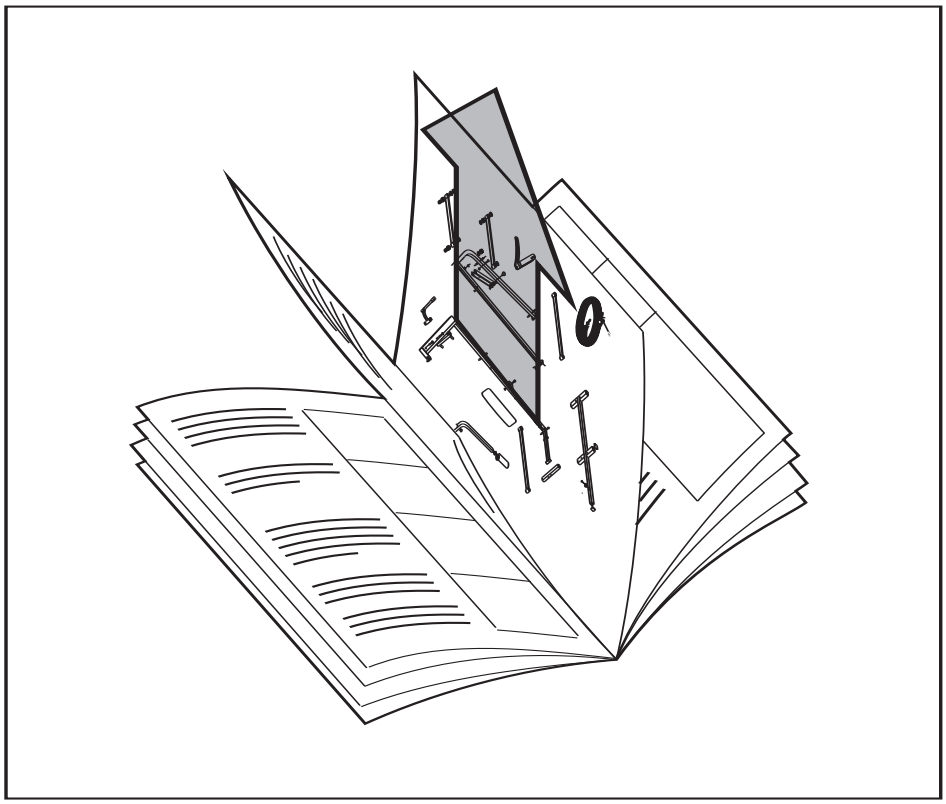


SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. du Modèle WEEVSY10230

R1003A